

der Tag der Achtsamkeit



Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Menschen, die unter Stress leiden und an einer Veränderung ihrer Situation mit Unterstützung von Achtsamkeit arbeiten möchten.

Mit verschiedenen Körperübungen im Freien und drinnen, kurzen Erläuterungen und geführten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, bekommst Du die Möglichkeit, einen ganzen Tag lang Achtsamkeit zu erleben. Den Tag begehen wir mehrheitlich in der Stille.

“Der Tag der Achtsamkeit“ ist Teil vom “MBSR 8-Wochenkurs“ und wird von deren TeilnehmerInnen besucht. Er ist aber auch offen für Menschen, die sich mit Achtsamkeit befassen und üben möchten.

Um auch Erfahrungen in der Natur sammeln zu können, findet “der Tag der Achtsamkeit“ im Landguet Ried in Niederwangen statt.

Datum: Samstag 12.06.2021

Ort: Landguet Ried - landguet.ch

Zeit: 9.30 -16.30

Teacher: Annette Bärtschi

Preis: 150.- (50.- für TN vom MBSR 8-Wochen Kurs)

Mitnehmen: Eine leichte Decke oder ein Jäckli, um sich während den Meditationen warm zu halten.

Anmeldung: mail@annettebaertschi.ch